



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 7

(juni 2014)

Beste Gemzenlopers,

Juni, de maand van onze eigen Van Bank tot Bank. Juni, de maand natuurlijk ook van de Halve van Zwolle waar een grote groep lopers naartoe getraind heeft. En juni, de maand waarin je 's avonds om half elf nog in het licht loopt.

Over de Van Bank tot Bank gesproken; een hele mooie loop om aan mee te doen. Maar ook een hele mooie loop om te helpen. En hulp hebben we nodig, veel hulp zelfs. Kunnen we afspreken dat wanneer je niet meeloopt, je gaat helpen? Beslis direct, dan vergeet je het ook niet. Inschrijven kun je doen op www.inschrijven.nl en opgeven voor hulp bij theo.fredriks@kpnmail.nl Doen!

Wim.

Stand L.A-beker.

Er is lustig op los gescoord afgelopen maand: we hebben de 10 Mijl in Epe gehad, de Stationsloop, onze 5 km baanloop van 20 mei (waar we weer een mooie deelname zagen!) en nog enkele andere wedstrijden. Er zijn ook weer enkele clubrecords gevestigd: Jan Bogaard op de 5 km bij de mannen 60: 21.34.0 en Jan Pieter Mondria voor de 2^e keer in korte tijd op de 10 EM bij de Mannen 50 (nu 58.48). Dit is de nieuwe tussenstand (Maureen Houtman neemt resoluut de leiding bij de Vrouwen 35 en bij de Mannen 60 is het spannend) :

Vrouwen:	1. Mariët van Petersen	20 pnt	mannen:	1. Aalt Wensink	39 pnt
	2. Janice van Enk	17 pnt		2. Janko van Arken	34 pnt
	3. Anneli Dijkslag	10 pnt		3. Maikel Vogels	29 pnt
V35	1. Maureen Houtman	50 pnt	M40	1. Feike Koops	46 pnt
	2. Henriëtte Toorn	40 pnt		2. Arno Kwak	39 pnt
	3. Renata Veltman	32 pnt		3. Harrie Hatzmann	31 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	38 pnt	M50	1. Jan Pieter Mondria	50 pnt
	2. Janny Jongejan	34 pnt		2. Bert Vlijm	47 pnt
	3. Adeliën van Beek	23 pnt		3. Jan Strik	25 pnt
V55	1. Janny Reezigt	29 pnt	M60	1. Flip Nijhoff	43 pnt
	2. Warry Kooistra	10 pnt		2. Frits Lautenbag	42 pnt
	3.			3. Jan Bogaard	40 pnt
V65	1. Margriet Spronk	10 pnt	M70	1. Jan Draaijer	10 pnt

Zie voor alle resultaten:

http://www.gemzen.nl/include/Records/Bestenlijst_2014_Gemzen_site.pdf Belangrijk: zorg dat je de uitslag van je wedstrijd doormailt naar Flip Nijhoff (f.nijhoff.1@kpnmail.nl) . Flip houdt de stand bij. En: zorg dat je de verenigingsnaam De Gemzen invult bij het inschrijven!



Van Bank tot Bank

Zoals in de inleiding al aangegeven: juni is de maand van de Van Bank tot Bank. Op zaterdag(avond) 28 juni is het weer zover. Alweer de 13^e editie. We hopen dit jaar weer over de 1000 deelnemers te gaan. Om dat te bewerkstelligen hebben we ook een 10 km in het programma opgenomen. Een verrassend mooie ronde.

Om aan veel deelnemers te komen, moeten we zoveel mogelijk reclame maken. Dat kun jij ook doen. Door mond-op-mond-reclame bijvoorbeeld maar ook door folders mee te nemen en uit te delen bij een loop waar jij aan meedoet. Er liggen genoeg folders in het clubhuis (zo niet; stuur me een mail).



Clinics Zevenheuvelenloop

Voor de 3e keer doen we als vereniging mee aan de Run to the Start trainingen van de Atletiekunie in voorbereiding op de Zevenheuvelenloop (15 km) van 16 november. De eerste keer hadden we 15 deelnemers, vorig jaar waren er dat al 37. Dit jaar het maximum van 40? De Run to The Start trainingen zijn tot dusverre een groot succes. De deelnemers blijken telkens zeer enthousiast te zijn over de clinics. Je ziet het niveau gedurende de clinics ook mooi vooruit gaan en praktisch alle deelnemers halen hun doelstelling.

De clinics zoals de Atletiekunie deze aanbiedt betreffen 1 groepstraining per week en 2 of 3 (afhankelijk van niveau en ambitie) individuele trainingen per week. Wij wijken daar van af door **2 groepstrainingen per week** te geven. Op dinsdagavond (19.30) interval op de baan en op zondagmorgen (9.00) duur- of heuveltraining in het bos. De eerste trainingsavond is dinsdagavond 26 augustus.

Om mee te kunnen doen aan de clinics moet je wel een bepaald niveau hebben. Je moet minimaal 45 minuten onafgebroken kunnen hardlopen, maar beter is het nog wanneer je in een uur 10 km kunt lopen. (het doel kan dan zijn: de 15 km lopen binnen 1.30)

Aanmelden voor de clinics doe je bij de inschrijving voor de Zevenheuvelenloop. De kosten voor de clinic zijn voor leden van De Gemzen € 20,00 als het goed is. Niet-leden betalen iets van € 60,00.

Voor die € 20,00 heb je:

- 2 groepstrainingen per week (12 weken lang)
- een trainingsschema
- speciale ontvangstruimte bij de Zevenheuvelenloop met sportverzorging (sportdrink + massage)
- drie edities van Runner's World Magazine
- de brochure 'Gezond en veilig lopen'
- een mooie bidon
- half jaar lid Atletiekunie (alleen voor niet-Atletiekunieleden)
- wekelijkse digitale nieuwsbrief met tips





De inschrijving voor Run to The Start Zevenheuvelenloop is op 25 mei opengegaan. Via het inschrijfformulier van de Zevenheuvelenloop (www.zevenheuvelenloop.nl/deelnemers/inschrijven) kun je jezelf opgeven voor de trainingen.

Meer informatie nodig? Mail: wim.potjes@online.nl of bel 06-40402887.

Beginners Elburg gefinished

De beginnerscursus in Elburg zit er weer op. Op **dinsdag 27 mei** was de afsluitende 5 km. Door Hermine was een mooi rondje van 2,5 km uitgezet door en langs de A. Vogeltuinen. Het was wel spannend of de lopers er zouden zijn, want de regen kwam met bakken uit de hemel. De hele dag had het geregend en om 7 uur was het nog steeds niet droog terwijl om half 8 de prestatie-loop zou beginnen. Gelukkig werd het kort voor de start droog en waren de meeste lopers aanwezig toen, na de warming up, het startschot klonk. De graspaden in de tuinen waren wel wat zompig en op sommige stukken waren de plassen zo groot dat er niets anders opzat dan er regelrecht door de enorme plassen water te banjeren. Dat was eigenlijk wel heel erg leuk!

Het was een hele goede beginnersgroep, er waren weinig uitvallers en de lopers waren goed aan elkaar gewaagd. De gelopen tijden varieerden van 28 tot 38 minuten en dat onder deze drassige omstandigheden! En nu is het goed om een volgend doel te hebben. Dat kan heel mooi de Van Bank tot Bank zijn waar je kunt proberen je tijd op de 5 km te verbeteren. Ook zijn er plannen om in september een clinic te organiseren om van de 5 naar de 10 kilometer te trainen. Daarover hoor je meer zodra het bekend is.



De deelnemers na afloop van de 5 km



Beginnerscursus Hattem/Wezep

De deelnemers van de beginnerscursus in Hattem-Wezep hebben nog 1 maand voor de boeg. En we blijven maar positieve geluiden horen. In de volgende nieuwsbrief gaan we zien hoe ze het er van afgebracht hebben.

Trailrun 3 mei

In de vorige nieuwsbrief namen we de trailrun van Jan Bogaard c.s al even mee. Er staat ook een leuk filmpje hierover op You Tube: <http://www.youtube.com/watch?v=OP5LCxXEOec>

Loopavond 24 juni

Voor de zomervakantie hebben we nog één loopavond: op dinsdag 24 juni. Op het programma staan net als in april een 1000 meter en een 3 km. Een mooie gelegenheid om te zien of je de voorbije 2 maanden vooruit bent gegaan. Doe je ook (weer) mee? De 1000 meter is een wat incurante afstand, maar wel mooi om eens te kijken wat je op een kilometer kunt. De vorige keer werden er op de 1000 meter maar liefst 4 clubrecords gevestigd: Marco Bastiaannet bij de M40: 3.24.8, Ronald Nijland bij de M50: 3.26.2, Maureen Houtman bij de V35: 3.23.8 en Annet Buitenhuis bij de V45: 4.08.0

Schaapskooirun 3 september

In de nieuwsbrief van maart maakten we al melding van de Schaapskooirun op 3 september. Je mag 'em nu definitief in je agenda zetten. Om 19.00 uur is de start van een 5 en een 10 km. De inschrijving voor deze eenmalige loop gaat open op 15 juni. Je kunt alleen meedoen na voorinschrijving, op de dag zelf kan niet meer worden ingeschreven. De inschrijfkosten zullen we bescheiden houden. Maar je kunt bij je inschrijving een extra bedrag doneren aan De Schaapskudde.





4 x 200 meter

4 x 200 meter 1.45.2 min. Lambert Dijkslag Jan Arnhem 19-06-56

Dit is het clubrecord wat al 58 jaar staat bij de Mannen. We zien dat Lambert Dijkslag één van de leden van het estafettekwartet was. Bij de loopavond van 20 mei werd door Daniël van den Esschert, Robert Halfwerk en Marco Bastiaannet op het clubrecordbord gekeken en werd gezegd: "kunnen we dat niet proberen te verbeteren?" Heidi Doornaard moedigde de mannen aan dit te gaan proberen. Nou, inmiddels is men al in training met Heidi als coach, zijn er al spikes gekocht en is er al zoveel belangstelling dat er misschien wel 3 teams ontstaan. De volgende Gemzen gaan zich aan de 200 wagen: Daniel van den Esschert, Robert Halfwerk, Marco Bastiaannet, Thijs Doornwaard, Freek van de Graaf, Gert-Jan Gerards, Jeroen Kwakkel, Wilco Bunte en Dennis Mensink. Naar verwachting komen Ruben Fix, Tim Raveling en Gerjan Petter daar nog bij. En jij misschien ook wel! En hoe zit dat met een vrouwenteam? Daar staat nog geen record op de 4 x 200 meter. Doe mee! Op de **clubkampioenschappen van 27 september** is het de bedoeling het record aan te vallen.

